



*Nombre del Alumno: Belén Karen Altamirano  
Bonifacio*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano*

*Nombre del profesor: PAOLA JACQUELINE  
ALBARRAN SANTOS*

*Nombre de la Licenciatura: psicóloga clínica*

*Cuatrimestre: 6to cuatrimestre*



# APLICACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



## IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es una cualidad que destaca por su utilidad en cualquier ámbito de la vida.

La inteligencia emocional es la habilidad de reconocer, regular y comprender las emociones, tanto en ti mismo como en los demás



## CARACTERÍSTICAS

Reconocer las emociones propias.

Diferenciar las emociones que se perciben.

Entender los sentimientos propios y de los demás.

Gestionar las emociones.

Estabilizar las emociones.

Mirar en el interior propio para reflexionar en profundidad sobre los ideas y los sentimientos que se tienen en un momento dado.

## SU FUNCIÓN

Aprender a controlar las emociones para evitar que sean ellas las que tomen el control de la situación.

Mejorar la comunicación verbal para expresar mejor lo que se siente.

Desarrollar más la empatía para comprender de forma más precisa los sentimientos de los demás.

Desarrollar la escucha activa para entender el mensaje que otros quieren comunicar.

## TIPOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

### Inteligencia intrapersonal

Es la habilidad que tiene una persona para conocerse a sí misma. Ello se refiere al entendimiento avanzado que se posee sobre su propia persona, conociendo a profundidad sus sentimientos, sus aspiraciones en la vida, sus fortalezas y sus debilidades

### Inteligencia interpersonal

Se refiere a la capacidad para comunicarse apropiadamente con otros, empatizar con ellas y entenderlas emocionalmente.

## EJEMPLOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Intervenir en conflictos de trabajo para solucionarlos de manera efectiva.
- Controlar episodios de enojo.
- Ponerse en el lugar de una persona que está pasando por un mal momento para comprenderlo a cabalidad, permitiendo saber qué hacer en tal situación.
- No confundir la tristeza con la depresión.

